



Семейные конфликты - как их предотвратить.

Семейные конфликты — это разногласия между членами семьи, возникающие по разным причинам. Они могут возникнуть в различные периоды семейной жизни, на любой стадии отношений и формируются не одной, а комплексом причин, но по главному мотиву можно разграничить следующие разновидности конфликтов:

Физиологический — неудовлетворенность, (подкрепляемая психологическими причинами) в интимной и эмоциональной близости, когда в отношениях не хватает ласки, внимания, заботы, понимания;

Эмоционально-психологический: разные взгляды на совместную жизнь; разные системы ценностей; противоположные особенности темперамента и др., различия в менталитете; разногласия на процесс воспитания детей;

Ценностный — недооценивание личности супруга (-и), порождается на основании неуважения партнеров друг к другу, неприятия мировоззрения постоянной критики, оскорблений, унижений;

Неподготовленность к семейным отношениям - постоянное соперничество в отношениях, нежелание ничего менять при появлении проблем; сомнения в партнере, недоверие, ревность и др.;

Бытовой — материальные трудности, жилищная неустроенность, вредные привычки (алкоголизм, наркомания, игромания и т.п.);

Демонстративный — проявляется лишь в обществе для определенной эмоциональной разрядки. Это так называемый скандал на публику.

Недовольство по сценарию — манипулирование одного партнера другим.

Ссоры между поколениями — Они неизбежны и возникают по ряду следующих причин:

Слишком субъективное восприятие. Родители осознают, что ребенок не достигает идеала, нарисованного в их голове, и начинают его критиковать и сравнивать со сверстниками, что приводит к неизбежным обидам и выяснению отношений.

Тотальный контроль и опека. Непрестанный контроль действий и требование постоянного выполнения правил и указаний приводит к тому, что чадо начинает сопротивляться столь жестким рамкам и конфликтовать с родителями.

Гипоопека. Когда ребенку предоставлено слишком много самостоятельности, он начинает ощущать себя ненужным, лишним в семье. Из-за этого обостряется его недовольство родителями, появляется зависть к другим детям, он становится скрытным, раздражительным.

Переходный возраст. Важный и сложный период в жизни ребенка, когда он может злиться по любым поводам и всячески доказывать свою значимость в обществе.

Причина разногласий с детьми чаще всего кроется в отношениях родителей между собой. Ссоры отрицательно сказываются на неокрепшей психике ребенка. Он тяжело воспринимает негативное отношение родителей друг к другу и потом все проецирует на себя, считая, что сам является главной причиной раздора. Это накладывает огромный отпечаток на все, что ребенок делает сейчас, каким он будет в дальнейшем.

Совместное проживание с престарелыми родителями – конфликт поколений, разные ценности и взгляды на жизнь, непринятие родителей, непримиримость с возрастными изменениями со стороны детей и родителей т.п. Часто большинство ссор связано с неспособностью приспособливаться к переменам в жизни, реже – с отсутствием объективных способов снятия напряженной атмосферы в привыкании к новым условиям.

Так как разрешать возникающие конфликты в семье?

Самый лучший способ — стремление к сотрудничеству и желание понять друг друга. При этом в каждой семье использует разные стратегии поведения и способы, давайте рассмотрим некоторые из них:

Доминирование одного супруга над другим, приводит к временному затишью, но принятие решения одним супругом, без учета интересов другого и не решает ситуацию.

Избегание конфликта — игнорирование, уход от решения проблемы приводит к затяжному конфликту и нарастанию напряжения в отношениях и еще большей конфликтности в семье.

Уступчивость - когда один из супругов вынужден по каким-либо причинам уступать другому, отношения становятся нестабильными и неустойчивыми.

Компромисс -определенные уступки каждой из сторон конфликта позволяют погасить конфликт, но не всегда полностью устраивают обоих супругов.

Сотрудничество – является самым оптимальным вариантом выхода из конфликта. Он учитывает мнение обоих супругов и способствует развитию благоприятный отношений в семье.

Но лучше не допускать развития конфликта, а предотвращать конфликтные ситуации, чтобы не нанести ущерб и не разрушить семейные отношения.

Для этого необходимо:

- ✓ выявить причину конфликтной ситуации, проанализировав ситуацию, поведение и оценив вину каждого участника конфликта;
- ✓ постараться конструктивно выяснить отношения, попробовав поговорить с супругом (-ой), рассказать, о своих негативных чувствах и претензиях.
- ✓ отключив эмоции обменяться мнениями, высказать по очереди предложения по разрешению конфликтной ситуации, не комментируя и не критикуя предложения партнера;
- ✓ выбрать максимально приемлемое решение, проанализировав варианты, прийти к обоюдному согласию;
- ✓ договориться о реализации решения, представив его в деталях и наметить план действий.

Важно при этом больше слушать, чем говорить и соблюдать следующие условия:

- ✓ контролировать себя, спокойно и уверенно излагать свою точку зрения;
- ✓ выслушать собеседника, даже если вы с ним не согласны;
- ✓ быть доброжелательным и уважительно относиться к собеседнику;

Чтобы справиться с повторяющимся конфликтом, необходим открытый диалог и глубокое понимание проблем вашей семьи, а также готовность работать над гармоничными решениями. Общение в позитивном ключе может помочь уменьшить конфликт, чтобы семья могла достичь мирного решения. Тяжесть последствий зависит от типа ситуации, способа её разрешения и поведения участников. Бывают ссоры, которые идут на пользу, помогают выяснить сложившиеся недопонимания, устранить их и улучшить

атмосферу. Но чаще всего последствия локальных столкновений носят негативный характер. Они сильно отражаются на психическом и физическом здоровье всех, кто живет в семье. Чтобы избежать этих негативных последствий, лучше не доводить до ссоры, устраняя все разногласия мирным путем.

Психологи выделяют следующие способы профилактики семейно-бытовых конфликтов:

- взаимное уважение;
- стремление к компромиссу, толерантности;
- умение прощать ошибки своего спутника;
- отсутствие взаимных обвинений, прямой критики, неодобрения, ревности;
- здоровая самоирония партнеров;
- сохранение доверительных отношений;
- объективный взгляд на разные точки зрения всех членов семьи;
- умение сохранять общность позиций и переживаний.

Если у супругов не получается самостоятельно решить проблему, всегда можно обратиться к специалисту. Психотерапевт или психолог сможет создать условия для взаимодействия сторон, выявления первопричины недовольства собой и другим и подскажет способ устранения раздражения и напряжения.

Многообразие способов разрешения, профилактики и предупреждения семейных конфликтов не случайно, так как столкновение может иметь самую необычную форму, подкрепляться целым комплексом причин, которые не всегда подходят под какую-либо классификацию. Чем дольше конфликт существует, тем больше усилий потребуется для нахождения выхода из него, поэтому нужно как можно быстрее подобрать правильный способ и воспользоваться им, либо стараться не допускать назревания конфликтной ситуации и не дать ей перерасти в конфликт.

Благополучия и мира вашей семье!

